

## 8 продуктов, которые нужно съесть, чтобы не заболеть

Эпидемия гриппа — не повод начинать бояться и переставать жить. Однако принять меры, чтобы болезнь не выбила вас из колеи, все-таки можно. Если вы не курите, выпиваете умеренно, делаете зарядку, едите достаточно овощей и фруктов, высыпаетесь, избегаете стрессов, вернувшись с улицы, моете руки, а мест скопления народа стараетесь избегать, вы уже предпринимаете достаточно усилий для того, чтобы не заболеть. Осталось обратить внимание на свой рацион питания.

Для укрепления защитных сил организма нужно хорошо питаться: давно замечено, что наибольшее распространение эпидемии получают среди тех, кто не может себе позволить полноценно питаться. Ученые пока не готовы сказать, что причина распространения вирусных заболеваний — неполноценный рацион. Однако есть исследования, которые подтверждают важность тех или иных витаминов и микроэлементов для иммунитета. Что нужно есть, чтобы не заболеть?

### 1. Кисломолочные продукты

Натуральный йогурт, кефир, простокваша — словом, все кисломолочные продукты, содержащие пробиотики, полезны для органов желудочно-кишечного тракта.

Пробиотики — это лактобактерии и бифидобактерии, микроорганизмы, обладающие массой полезных свойств.

В частности, некоторые из видов бактерий способны провоцировать рост количества определенных клеток иммунной системы. Только следите за тем, чтобы в йогурте содержались «живые культуры»: сладенький розовый йогурт с клубничным вкусом, который в магазине даже не ставят в холодильник, — не считается.

### 2. Овсянка и другие зерновые

Зерновые есть вообще полезно: вы же знаете, что это те самые сложные углеводы, которые в отличие от простых содержат не только глюкозу, но и клетчатку, а значит, дают энергию и оставляют ощущение сытости надолго.

Зерновые содержат много полезных микроэлементов, но сейчас нас интересуют бета-глюканы — полисахариды, обладающие способностью моделировать иммунитет. Тарелка овсянки и стакан кефира — это, оказывается, идеальный завтрак не только для тех, кто хочет похудеть.

### 3. Чеснок

О волшебных антимикробных свойствах чеснока слышал каждый, но что именно делает его таким исключительным оружием против заразы?

Аллицин — вещество, которое образуется при разрушении клеток чеснока. Именно он обладает противомикробным свойством.

Имейте в виду, что при термической обработке он разрушается, так что нет никакого смысла добавлять его в горячий борщ. Другое дело — салат из свеклы. Там измельченный чеснок просто необходим!

### 4. Морепродукты

Устрицы, лобстеры, омары, крабы и моллюски содержат селен — микроэлемент, который помогает клеткам крови вырабатывать цитокины — белки, обладающие в числе прочего

противовирусным эффектом. Если вы терпеть не можете морепродукты, не стесняйтесь признаваться в нелюбви к устрицам: рыба тоже подойдет.

Лосось, скумбрия, сельдь тоже содержат селен, а к тому же омега-3 жирные кислоты, которых не хватает большинству из нас.

Для вегетарианцев подходящими источниками селена окажутся необработанная мука, отруби и самые простые шампиньоны, за которыми далеко ходить не надо.

#### 5. Куриный бульон

Куриный суп не зря считают лекарством от простуды. Дело в том, что при варке курицы в бульон выделяется вещество под названием цистеин, необходимое тем, кто борется с кашлем. Вещество разжижает мокроту и тем самым позволяет избавляться от инфицированных клеток.

Чтобы бульон вышел вкусным, добавьте при варке луковицу, морковь, сельдерей, пастернак, несколько зубчиков чеснока и букет гарни.

А когда прозрачный бульон будет готов, процедите его, добавьте в него немножко кубиков картошки, чуть-чуть кружочков моркови, горсть вермишели, соль и перец по вкусу. Жить сразу станет как-то приятнее.

#### 6. Чай

Пять чашек чая в день в течение 10 дней — и вот у вас в крови в 10 раз больше интерферона, чем у тех, кто не любит выпить чайку. Такие результаты показало исследование, проведенное в американском Гарварде.

Интерферон — белок, обладающий антивирусными, иммуномодулирующими и другими полезными свойствами. Его можно купить и в аптеке. Но если в аптеке нет — скорее в магазин за зеленым или черным чаем. Вдруг тоже раскупят, пока вы тут за интерфероном бегаєте?

#### 7. Говядина

Нехватка цинка (а она часто встречается у тех, кто не следит за питанием) влияет на сопротивляемость организма вирусам: чем его меньше, тем более вы уязвимы.

Особенно страдают от нехватки цинка вегетарианцы.

И вот наш совет: если говядина (а также баранина и морепродукты) в ваш рацион никак входить не может, обратите внимание на бобовые, отруби и ростки пшеницы, семечки тыквы и подсолнечника.

#### 8. Тыква

Тыква, как и все оранжевое (морковь, хурма, сладкий картофель, курага), содержит бета-каротин, предшественник витамина А. Какое отношение витамин А имеет к инфекциям? Самое прямое.

В числе прочего он влияет на здоровье кожи — а это первый защитный барьер организма на пути всевозможных инфекций.

Салат из моркови, тыквенный суп, хурма на десерт, запеченный сладкий картофель — вот вам полноценное и полезное меню. А курагу оставьте на полдник!